

## 积极心理学视角下关于大学生生命教育教学设计的思考与实践

阳秀英

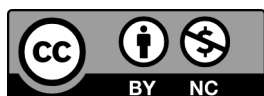
广西电力职业技术学院大学生心理健康教育与咨询中心，南宁

**摘要** | 探索大学生生命教育，结合现实阐述生命教育的内涵及必要性。在积极心理学视角下，对开展大学生生命教育的教学设计进行思考，并在课堂教学中进行实践，旨在唤起大学生尊重和珍爱生命的意识、感恩意识，培养大学生积极的生命观和坚韧不拔的积极心理品质，有效提升生命意义感。

**关键词** | 积极心理学；生命教育；教学设计；生命价值

Copyright © 2023 by author (s) and SciScan Publishing Limited

This article is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/). <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>



回顾 20 世纪，一方面随着经济与科技的飞速发展，人们的物质生活品质得到了极大提升，但另一方面由于贫富差距加大、家庭功能逐渐丧失、人与人之间的疏离等，致使人们的生活压力也随之加大，孤独感变得越来越普遍和增强，因而产生了许多问题，诸如自杀率攀升、药物滥用，暴力事件等。如何面对并解决这些问题，引起人们对生命的反思，“生命教育”也日益为社会所重视。

积极心理学（Positive psychology）关注一个人从出生到死亡的所有人生阶段，认为生活的核心并不只是避免麻烦、防止困扰，而应更加关注人生中那些风景美好的一面，致力于研究人的各种发展潜力、美德和积极力量等<sup>[1, 2]</sup>。因此，本文认为应将积极心理学的核心理念应用于生命教育中，重点在于思想引领，帮助发现生活中的美好，并努力去实现这种美好的生活，即便是在苦难中，也能找到存在的价值，从而升华人生。所以，积极心理学视角下的生命教育的最终目标应该是培养人们在困难、灾难面前的希望感，以及具备一种积极的思维模式。

基金项目：2020年广西高校大学生思想政治教育理论与实践研究课题（2020LSZ068）；2021年广西高校中青年骨干教师科研基础能力提升项目（2021KY1301）。

作者简介：阳秀英（1979-），女，广西桂林人，硕士，教授，研究方向：大学生心理健康教育与心理咨询。

文章引用：阳秀英. 积极心理学视角下关于大学生生命教育教学设计的思考与实践 [J]. 教育研讨, 2023, 5 (4): 466-473.

<https://doi.org/10.35534/es.0504067>

## 1 生命教育的内涵及必要性

### 1.1 生命教育的内涵

“生命教育”一词最早出现于1964年日本学者谷口雅春所著的《生命的真相》一书中，当时主要是针对日本社会频繁发生的大学生自杀事件，呼吁生命教育的重要性；而“生命教育”这一概念的正式提出是Donald Walters于1968年首次公开提出<sup>[3]</sup>。狭义的生命教育认为，生命教育即“安全教育”，目的是培养学生保护生命的能力；广义的生命教育认为，教育本身是一项关乎生命的事业，生命教育至少应当包括“关于生命”“通过生命”和“为了生命”三层含义<sup>[4]</sup>。

生命教育是满足个体需要、促进个体生命发展的教育。大学生处在人生的关键时期，在生理上趋于基本成熟稳定的状态，基本具备了成人的身体和生理功能；但在心理上则还处在不稳定和多冲突的状态，如自我意识强、情绪冲动性大等，其生命存在于自然、精神和社会三个领域。因此，有学者认为，根据大学生具有的自身的特点和需求，大学生的生命教育内涵应包含生命知识的教育、生命关系的教育和生命价值的教育三个方面<sup>[5]</sup>。

### 1.2 开展大学生生命教育的必要性

世界卫生组织的调查显示，在青少年死亡原因的前三项主因中，自杀死亡赫然在列。据统计，在我国，15—34岁的这一年轻群体的死亡原因中，自杀竟成为第一原因，其中大学生自杀更为突出。大学生自杀率是同龄人口的2—4倍，且仍有逐年上升的趋势<sup>[6]</sup>。关于大学生自杀率逐年攀升背后的原因，我们暂且不谈，但这一现象不得不引起对心理健康教育的重视，开展生命教育是必然，关于如何提高生命教育的实效性，也是每一位心理健康教育工作者需要思考的问题。

## 2 大学生生命教育的教学设计

该教学设计依托广西课程教材发展中心组织编写的统编教材《大学生心理健康教育》中第五单元生命教育内容，授课对象为高职院校大一新生。为了让教学内容符合学生的实际情况和心理需求，以期达到良好的教学效果，课前首先对学生的学情进行了调研分析。

### 2.1 关于大学生心理、素养基础的学情分析

#### 2.1.1 家庭成长环境情况

历年新生心理普查收集的个人基本信息统计结果显示，高职学生约三分之一以上的家庭成长环境不理想。以某级（以下简称X级）新生为例，38.3%的学生来自单亲、重组及贫困家庭，甚至是孤儿，具体情况如表1所示。即使是双亲家庭学生，其中有很大一部分人的童年是留守儿童。因此，高职学生普遍缺少父母的关爱和管教，其心理素质和社会支持系统都较薄弱，面对挫折难以应对，易出现心理应激，生命意识及感恩意识淡薄。

表1 X级学生家庭结构情况(单位:人)

Table 1 The family structure of college student for X year (unit: people)

单亲家庭	重组家庭	孤儿	贫困家庭	双亲家庭
322 (7.7%)	192 (4.6%)	193 (4.6%)	897 (21.4%)	3484 (61.7%)

### 2.1.2 心理素养基础

课前针对学生的学情心理进行问卷调查。调查结果显示,将近三分之一(31.9%)的学生在生活和学上都缺乏明确的目标,生命意义感和价值感低,对未来感到迷茫和混沌,具体情况如图1所示。

请问你知道如何规划自己的大学生活吗? [单选题]

选项	小计	比例
A. 知道	190	68.1%
B. 不知道	66	23.66%
C. 没想过	23	8.24%
本题有效填写人次	279	

图1 大学生的自我生涯规划情况

Figure 1 The situation of self career planning for college student

## 2.2 教学目标

根据学情分析,将该主题教育教学目标设定为:培养坚韧的意志品质,健康积极向上的生命观,以及自觉探索和提升生命意义感与价值感。

## 2.3 教学思路及内容的构建

### 2.3.1 教学思路

围绕教学目标,结合教材相应章节内容,对教学内容进行了调整编排,将内容分解为生命之轻、生命之重、生命之美和生命之花四大主题。生命之轻,通过讲授生命的内涵、生命的脆弱及心理危机和生命的特点,帮助学生充分认识生命,尤其是认识到生命的脆弱,从而唤起学生珍惜生命的意识;生命之重,通过讲授生命的由来、生命与心理的发展阶段及成长的艰辛过程,让学生认识到生命的来之不易,从而唤醒学生的感恩意识,感恩父母、家人及身边人;生命之美,通过讲授生命的价值和意义,引导学生探索自身价值和创造属于自己的生命意义;生命之花,通过讲授大学生涯规划相关知识,帮助学生去制定实现生命价值和人生理想的路径。前两个主题内容的讲授旨在从感性层面唤起学生的生命意识和感恩意识,培养学生面对心理危机的坚韧品质、健康积极向上的生命观;后两个主题内容的讲授重在培养学生主动探索生命价值和提升生命意义感,以及实现自身人生理想和创造属于自己的生命价值。整个教学过程从感性到认知,再到思想引领与升华,层层递进,实现一个完整的知情意行的生命教育和心理育人的过程。

### 2.3.2 教学内容设计

围绕本章教学目标进行教学内容的设计，具体的教学内容框架及教学目标如图2所示。

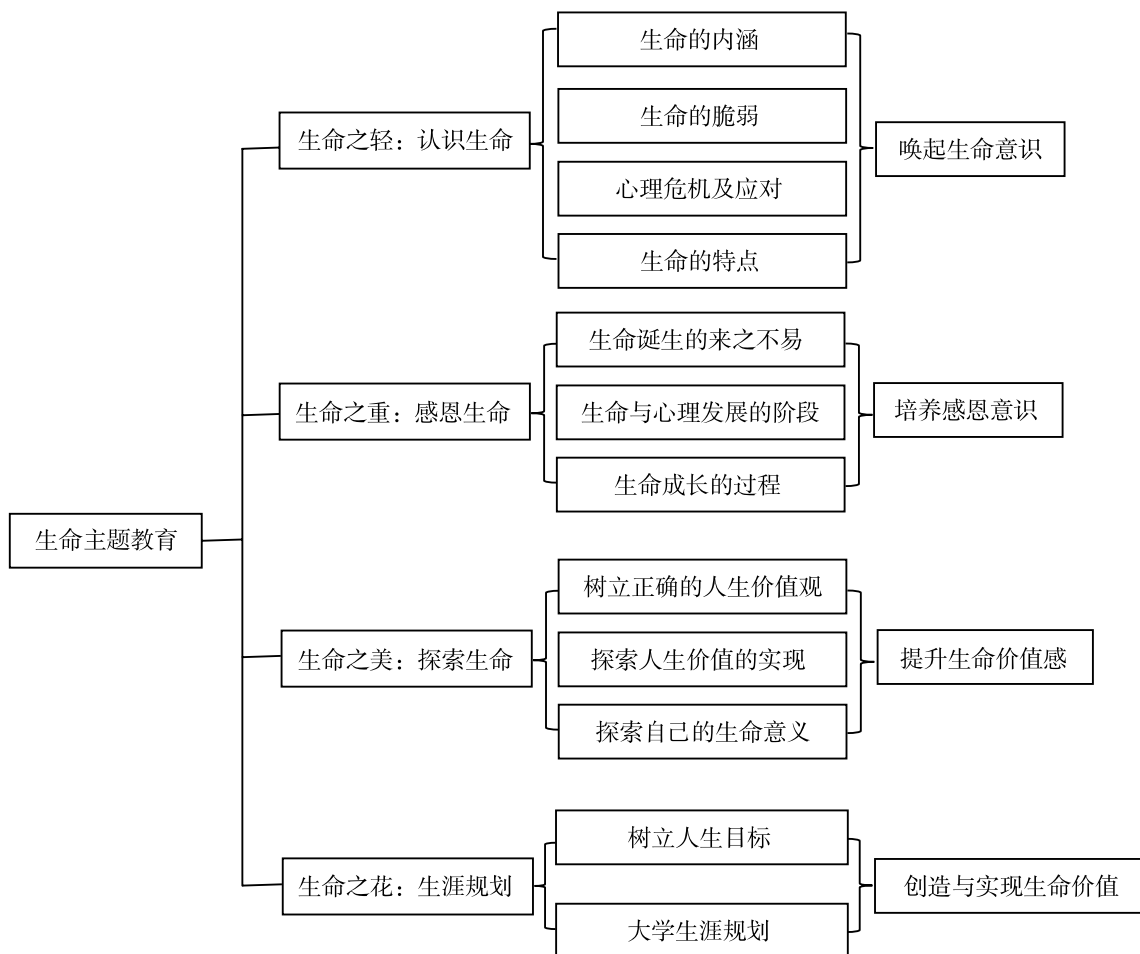


图2 教学内容及教学目标框架示意图

Figure 2 The schematic diagram of the framework of instructional objectives and content of courses

## 3 教学实施具体过程

### 3.1 导入环节

通过展示一幅刚刚破土而出的植物嫩芽图片，向学生提问：从这张图片中，你看到了什么？请学生回答。教学过程中很多学生都回答“看到了嫩芽、生长、生命等”。通过学生回答的结果自然地引入本次课的主题“生命教育”。

### 3.2 知识讲解环节

#### 3.2.1 生命之轻：认识生命

该内容通过“生命的内涵”“生命的脆弱”“心理危机及应对”和“生命的特点”四个知识点的

呈现帮助学生充分认识到生命的脆弱和易逝，从而唤起学生对生命的意识。

首先讲授生命的内涵。广义的生命即指草木从地下长出，物的繁衍，引申为事物的产生、发展，再引申为生命的孕育，同时呼应导入图片内容；狭义的生命特指人的生命，此处向学生呈现我国古人对生命的认识，即生命意指“活着”，不仅指生命个体活着，更指整个人类的生生不息，不断繁衍，不断进步。这与国外生命哲学家索伦·克尔凯郭尔所提出的“我们往前生活，但我们往后理解”的观点一致，将生命定义为“继续向前的东西”<sup>[7]</sup>。接着呈现生命的生物学定义，即生命是生物体所表现的自身繁殖、生长发育、新陈代谢、遗传变异以及对刺激产生反应等的复合现象。通过呈现国内外学者对生命的理解、古代与现代的生命内涵，帮助学生认识到生命内涵的本质。

生命的脆弱。通过图片、文字及新闻报道等形式呈现新冠肺炎疫情流行期间失去的生命、2018年汶川地震中丧失的生命，以及2004年印度洋大海啸吞没的生命等；用由近及远发生的客观事实来阐述在自然灾害面前生命的渺小和脆弱。

心理危机及应对。通过举例因心理危机导致的极端恶性生命事件进行案例分析，包括自杀、他杀。例如最近火爆社交媒体的香港著名歌星李玟事件、发生在去年底至今年初的江西上饶铅山县致远中学高一学生胡鑫宇事件，以及发生在2013年上海复旦大学的投毒案事件和2004年云南大学的马加爵事件等，进一步帮助学生认识到生命的脆弱。播放汶川地震15周年纪念微电影《汶川重生》，展示在地震中活下来的人们如今的真实生活写照，例如在地震中失去双腿的舞蹈老师廖智、地震中右腿截肢后来成为一名东京残奥会女子乒乓球团体冠军获得者的王睿，通过观看视频和实例讲解，讲授心理危机的概念和应对措施等相关知识，同时传授给学生面对心理危机时自身积极选择的重要性，积极地面对和选择可以帮助自己克服困难、度过危机，从而培养学生坚韧的意志品质。展示一幅朱德庸的漫画作品《其实自己过得还不错：一个女孩跳楼前的最后一瞥》，漫画的主人公在跳下去的最后时刻幡然醒悟，但却为时已晚，以此引导学生珍爱生命。

生命的特点。通过之前对生命脆弱与心理危机知识点的讲解自然地引出生命特点的讲授，即生命的有限性、不可逆性、不可再生性、唯一性、不可换性以及生命的创造性和价值性，进一步唤起学生珍爱生命的意识。

### 3.2.2 生命之重：感恩生命

该节内容通过“生命诞生的来之不易”“生命与心理发展的阶段”和“生命成长的过程”三个知识点的呈现培养学生的感恩意识。

生命诞生的来之不易。讲述螳螂和企鹅诞生的故事并播放受精卵形成过程的微视频。一只小螳螂的诞生伴随着它父亲雄螳螂的死去；一只小企鹅整个孵化过程需要雄企鹅大约65天不吃不喝；数亿的精子中最终只有1个精子与卵子结合形成一个受精卵，而且医学数据表明，一个受精卵在孕育过程中有将近50%的胚胎发育会终止。通过这些例子让学生认识到无论是动物还是人类，任何一个生命的诞生都不是一件容易的事情。

生命与心理发展的阶段。教学生认识整个生命及心理的发展分为八个时期，即婴儿期（0—1.5岁）、儿童早期（1.5—3岁）、学前期（3—6岁）、学龄期（6—12岁）、青春期（12—18岁）、成年早期（18—25岁）、成年中期（25—65岁）、成年后期（65岁以后），让学生从整个生命阶段的视角去看待和理

解生命。结合生命的成长过程，每个人从一个刚出生的婴儿到成长为一个独立的人，需要家人付出很多；结合疫情的发生，通过抗疫故事让学生认识到我们的生命不单单是和家人、朋友有关系，还和社会各界有关系，从而引导学生树立生命不只属于自己的思想，进而培养学生尊重珍惜生命和感恩的思想。

### 3.2.3 生命之美：探索生命

该内容通过学习“树立正确的人生价值观”“探索人生价值的实现”和“创造自己的生命意义”三个知识点引导学生自觉探索生命价值和提升生命意义感，培养学生的意志品质。

树立正确的人生价值观。首先讲授人生价值的定义，帮助学生了解定义人生价值的标准。然后通过讲述一名小男孩的助人故事“秋天第一杯奶茶”和“妨碍新冠肺炎疫情防控犯罪案例”两个实例进行对比，阐述正确的人生价值观，帮助学生树立正确的人生价值观。

探索人生价值的实现。该知识点通过讨论形式进行讲授，讨论题目：什么是最有价值的人生？具体围绕以下四个小问题展开<sup>[8]</sup>：

- (1) 如果金钱能够代表人生的价值，请说出目前全世界最富有的人是谁？
- (2) 如果美丽能够代表人生的价值，请说出近两年的世界小姐冠军是谁？
- (3) 如果成为名人是你的人生价值，请说出最新一届奥斯卡最佳男女演员是谁？
- (4) 如果对人类有贡献是你的人生价值，请说出最新一届的诺贝尔和平奖得主是谁？

让同学们写出以上4个问题的答案，然后提问学生：我们记得这些人吗？这些人对自己重要吗？通过探讨，向学生们传达一个观点：想要取得这四方面的成就，对于自己而言任何一方面都极其困难，从而引发学生思考自己的人生价值，培养学生思考、探索的能力。继而讲授人生价值实现的途径，即从学习、工作中体验生命的意义；从大爱与担当中体现生命的价值与意义；在爱自己和爱他人中体验生命的意义；在生活中善于发现美，体验生命的意义；在苦难挫折和不幸中发现生命的意义。通过微视频《国之脊梁》、抗击新冠疫情的英雄故事以及5·12汶川地震中幸存者们的励志故事，帮助学生理解以上知识点，引导学生树立理想信念并培养坚韧不拔的意志品质。

创造自己的生命意义。该部分仍然以讨论的形式开展教学，讨论题目：对你生活有意义的人？具体围绕以下四个小问题展开<sup>[8]</sup>：

- (1) 请说出2位对你的学习有帮助的老师。（各方面的帮助都可以，不一定只局限于功课学习。）
- (2) 请说出2位在你急需帮助时会对你伸出援助之手的人。（愿意无条件付出，不求回报的好朋友。）
- (3) 请写出1—2位你认识，觉得特别值得你尊敬的人。（这些人也要认识你。）
- (4) 请说出2位你愿意和他们共度人生中最美好时光的人。（最美好的时光由你自己去设想。）

通过讨论，唤起学生对身边亲人、朋友的感恩意识，帮助学生发现和探寻自己生命中重要的人和重要的价值。

### 3.2.4 生命之花：生涯规划

该内容通过学习“树立人生目标”和“大学生涯规划”两个知识点，帮助同学们创造和实现属于自己的生命意义。

该内容通过纸笔练习完成。给学生发布两个任务，第一个任务是请同学们针对以下3个问题进行思考，并将答案写到纸上。一是有人说“人生如戏”，你觉得人生是什么？（请你用三句话概括）；二

是你觉得自己在多大程度上可以把握自己的人生？（1—5分，根据自己的情况打分）；三是你认为自己向往的精彩人生应该是怎样的？（用三个词表述）。第二个任务是画出自己的生命线并进行分享。通过这两项任务，帮助学生思考和确立自己的人生目标。最后，以大学期间的生涯规划为例指导学生如何对自己的大学生活和学习做规划，学会将长远目标分解为阶段目标，最终实现自己的人生目标和理想。

### 3.3 教学效果评估

课堂教学结束时，让学生当场分享学习感受，分享问题：从本次课中，你学到或感受到了什么？（请表述自己的真实感受即可，无标准答案，无对错。）了解学生的心理感受，及时检验本次课程的实效。

### 3.4 课外提升

（1）完成课后作业。要求每位同学撰写一份大学三年的学习生活规划书。通过撰写大学学习生活规划书，将课堂所学知识应用于具体的任务中，进一步检验本次课的教学效果。

（2）推荐课外读物。推荐学生课外阅读《生命的品质》（作者：周国平）和《敬畏生命——史怀哲自传》（作者：史怀哲），帮助有需求的同学课外延展和提升。

## 4 教学总结与反思

### 4.1 教学效果

在课程的总结分享环节，很多学生现场发言表示通过本章内容的学习，自己对生命的理解更深刻了；认识到生命不只是属于自己，还属于家人，再困难也不能轻易放弃生命；要热爱学习，热爱大自然，学会感恩，感恩那些在国家危难之际挺身而出、不怕牺牲、不怕辛苦、坚守岗位、无私奉献的所有逆行者；看到了一方有难八方支援、团结互助、甘于奉献的伟大精神。学生的感受表明他们对本次课程的内容已经入脑入心，且课后提交的三年大学学习生活规划书作业表明学生能够利用课堂上学到的生涯规划知识以及探索方法对自己的大学生活和学习进行思考和探索，达到了本次课程的教学目标。

### 4.2 教学特色与亮点

#### 4.2.1 以情感教育为主线

在教学过程中，以叙述大量真实事件、微视频、图片展示等多种形式唤起学生的生命意识和感恩意识，引导他们探索生命意义和实现生命价值，将理论知识生活化；无论是教学素材还是讲授方式，重在引导学生充分体验，关注自身感受，力求做到以情感人、以情动人，增强课程的感染力，引起学生的思想共鸣。

#### 4.2.2 融合思政教育

基于积极心理学的视角，教学全过程结合思想政治教育，注重学生的思想引领，培养学生的积极生命价值观和积极心理品质。

#### 4.2.3 教学亮点

以生活实例为载体，以情感教育为主线，注重感染和唤醒学生的情绪情感和思想意识，真正达成预

期教学目标,实现教学效果。

#### 4.2.4 有待改进之处

教学设计的新颖性有待提高;教学形式和手段可以更多样化,需要探索一些更新颖的教学方式和手段;探索更客观的教学效果评估指标和手段。

### 参考文献

- [1] 克里斯托弗·彼得森. 打开积极心理学之门[M]. 侯玉波, 王非, 等译. 北京: 机械工业出版社, 2017.
- [2] 任俊. 积极心理学[M]. 北京: 开明出版社, 2012.
- [3] 王瑞. 大学生生命教育的内涵、困境与实践途径[J]. 黑龙江生态工程职业学院学报, 2021, 34(5): 119-122.
- [4] 郑晓江. 生命教育[M]. 北京: 开明出版社, 2012.
- [5] 叶华松. 大学生生命教育[M]. 杭州: 浙江大学出版社, 2011.
- [6] 王艳芝. 大学生自杀态度及影响因素分析[J]. 中国学校卫生, 2007(8): 750-751.
- [7] 李志跃, 许忠明. 大学生生命观: 内涵、结构及教育导引[J]. 大学教育科学, 2017(1): 21-26.
- [8] 马建青. 大学生心理健康教程[M]. 杭州: 浙江大学出版社, 2015.

## Thinking and Practice of Instructional Design on Life Education for College Students from Positive Psychological Perspective

Yang Xiuying

*Mental Health Education Center of Guangxi Polytechnic of Electric Power, Nanning*

**Abstract:** Explore the life education for college students. Elaborate the content and necessity of life education combined with reality. Think that how to develop the instructional design of life education for college students from positive psychological perspective and carry out it in the classroom teaching, it is aiming to arouse life consciousness and gratitude consciousness, Develop the positive value of life and the fortitude to promote the sense of meaning of life effectively.

**Key words:** Positive psychological; Life education; Instructional design; The value of life